

VOETEN magazine

jaargang 2006 nummer 2

Orthopedische schoen als tweede voet

De **rol** van de **voet**

Bewegingstrend: Nordic Walking

Coolle **winterschoenen**

Inhoudsopgave



3	Voorwoord
4	Voeten geven ons vrijheid
6	'Mijn orthopedische schoen is mijn tweede voet'
8	Voorlichtingsfilm NVOS helpt u weer op weg
9	'Geen geklieder meer met gips en water'
11	Zeehond krijgt vinprothese
12	Voeten als instrument
14	Vertroetel uw voeten
16	'Bijna iedereen kan Nordic Walken'
18	Voetreflexmassage brengt lichaam in balans
19	'Ik heb zelfs weer een hakje'
20	Laars en dierenprint zetten toon
23	Puzzel

Voetmagazine is een uitgave van: Camden Marketingcommunicatie, Van der Does de Willeboissingel 2, 5211 CA 's-Hertogenbosch, in opdracht van de NVOS
Redactie: Nederlandse Vereniging van Orthopedisch Schoentechici (NVOS)
Productie en vormgeving: Damen Communicatie 's-Hertogenbosch
Marketing & Sales: Camden Marketingcommunicatie (073) 681 49 30
Coverfoto: Marcel d'Hondt - www.mpics.nl
Druk: Roto Smeets Utrecht
Oplage: 60.000 exemplaren
Disclaimer: Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever openbaar worden gemaakt of veelevoudigd. De NVOS is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties.



Bekend maakt bemind

Voor u ligt de tweede editie van het Voetmagazine. Ook deze uitgave hebben wij als NVOS met liefde voor het vakgebied van de orthopedisch schoentechnicus samengesteld. In dit magazine vindt u allerlei wetenswaardigheden over het belang van de voet in relatie tot ons dagelijks functioneren en wat de orthopedisch schoentechnicus voor u kan betekenen. En dat is meer dan u wellicht denkt.

Jammer genoeg bestaat er nog veel onduidelijkheid over het vakgebied van de orthopedisch schoentechnicus. En onbekend maakt nu eenmaal onbemind. Die onbekendheid speelt niet alleen onder consumenten, maar ook onder voorschrijvende medici. Ook huisarts, revalidatiearts en orthopedisch specialist hebben vaak onvoldoende inzicht in het assortiment aan diensten en producten van de orthopedisch schoentechnicus. Dat komt voor een deel door de breedte en complexiteit van ons vakgebied.

Soelaas

De verleiding is dan groot om je niet te verdiepen in de vele mogelijkheden die de orthopedisch schoentechnicus biedt, maar om even snel elders te shoppen. Gevolg: makkelijke oplossingen, die direct resultaat beloven maar uiteindelijk alleen op korte termijn soelaas bieden. Omdat zo'n makkelijke oplossing goedkoop lijkt, kiest ook de zorgverzekeraar hier in veel gevallen voor. Maar goedkoop is meestal duurkoop, want de makkelijke oplossing is vaak op lange termijn onvoldoende.

Gevarieerdheid

Maar het is te simpel om de onbekendheid van ons vak op anderen af te schuiven. Orthopedisch schoentechnici moeten vooral de hand in eigen boezem steken. Kennelijk schort het aan ons vermogen om de uitgebreide mogelijkheden die ons vak biedt op consumenten en voorschrijvers over te brengen. De breedte, complexiteit en gevarieerdheid van het vak is juist de kracht van de orthopedisch schoentechnicus. En dat laten we nu zien. Via dit magazine, onze deelname aan de 50 Plus Beurs en een voorlichtingsfilm.

Eindschakel

Via deze middelen brengen we niet alleen ons uitgebreide dienstenpakket, van zool tot prothese, onder de aandacht. We laten ook zien welke verschillende soorten vakmanschap we in huis hebben en hoe we inspelen op modetrends in vormgeving. De orthopedisch schoentechnicus is de deskundige eindschakel in de zorg rondom de voet en biedt optimale oplossingen voor lichte en zware voetproblemen. Het is maar dat u het weet.

Ik wens u veel leesplezier!

Piet de Ruiters
Voorzitter Nederlandse Vereniging van
Orthopedisch Schoentechnici



Voeten geven ons vrijheid

Voeten. Ze bungelen ergens onderaan ons lichaam, maar zijn van grote waarde voor ons dagelijks doen en laten. Dankzij het ingenieuze mechanisme van de voet kan de mens rechtop staan, lopen, rennen, dansen en springen. De voet nader bekeken.

Bedenk eens wat u allemaal niet meer zou kunnen zonder uw voeten. Waarschijnlijk komt u met een hele lijst, want ons hele leven is doordrenkt met activiteiten waar we onze voeten voor nodig hebben. "Pas als je ze mist, weet je hoe waardevol voeten zijn", stelt Antal Sanders. Hij is als revalidatiearts verbonden aan het Academisch Ziekenhuis Maastricht, heeft zich gespecialiseerd in het wel en wee van de voet en leidt een adviesbureau voor voeten en gezondheid. "Ik heb een passie voor voeten. Dat heeft te maken met de basisfunctie van de voet: lopen. Lopen is voor mij vrijheid. Je zonder nadenken kunnen verplaatsen van a naar b."

Functioneren

Sanders tekent zelf meteen aan dat je je ook zonder voeten of met een voetafwijking kunt verplaatsen. "Mensen vangen het gemis op vele manieren op, waardoor ze toch kunnen functioneren." Hij is blij met de toenemende aandacht voor de voet, zowel onder specialisten en huisartsen als onder consumenten. "De werking van onze voeten is niet altijd vanzelfsprekend. Gelukkig groeit dat besef. Daardoor zorgen mensen beter voor hun voeten en zijn artsen alerter op voetproblemen."

Stabiliteit

De revalidatiearts is vooral enthousiast over de mechaniek van de voet. "Ingenieus", zo omschrijft hij de opbouw en werking van de voet. "Door een wisselwerking tussen de verschillende onderdelen van de voet zijn we in staat om te lopen en andere bewegingen te maken die daaruit voortvloeien. Alle onderdelen zijn zo op elkaar afgestemd dat ze snel op elkaars bewegingen reageren. Daarnaast kunnen we sommige onderdelen los van elkaar

bewegen, bijvoorbeeld de tenen. De voet zorgt daarnaast voor stabiliteit en schokdemping. Bij elke stap die je tijdens hardlopen zet, vangt de voet ongeveer driemaal het lichaamsgewicht op."

Eerste contact

Hoe zit dat ingenieuze mechanisme in elkaar? Sanders legt in een notendop uit: "Elke voet telt 28 beenderen in allerlei vormen en maten. De stevigheid en kracht van de voet liggen in de combinatie met de zogenoemde bindweefselbanden, die al die botten bij elkaar houden." Hij deelt de voet onder in de achtervoet, de middenvoet en de voorvoet. "Via de achtervoet heeft de voet tijdens het lopen het eerste contact met de grond. De spieren in dit deel van de voet dempen de schok van een stap. De achtervoet speelt een belangrijke rol bij het draaien van het been."

Steunfunctie

Kenmerkend voor de middenvoet zijn de welvingen, waardoor dit deel van de voet een belangrijke steunfunctie heeft. "Die welvingen bevinden zich in de lengte en ook dwars in het midden van de voet", verduidelijkt de revalidatiearts. Over de voorvoet: "Dit deel bestaat uit vijf middenvoetsbeentjes en de tenen. Met de voorvoet zetten we ons af als we een stap zetten."

Kwetsbaar

De voet is een complex lichaamsdeel en daardoor erg kwetsbaar. Onderdelen die kwetsuurgevoelig zijn, zijn volgens Sanders vooral de bal van de voet en de tenen. Daarnaast is de enkel bij veel mensen een zwak punt. "Pas op het moment dat mensen daadwerkelijk last van hun voeten hebben, beseffen ze wat de impact is als je voeten niet automatisch doen wat jij wilt", zegt Sanders.

Verstoppen

Hij wijst op het belang van goede schoenen om de voet in topconditie te houden. "In onze cultuur zijn we gewend om onze voeten te verstoppen in schoenen. Enerzijds komt dat voort uit het feit dat de meeste mensen een voet niet het meest aantrekkelijke lichaamsdeel vinden. Daarnaast moeten we onze voeten door weer en wind beschermen om voetproblemen te voorkomen. Die bescherming moet trouwens niet beperkend zijn. Voeten hebben de ruimte nodig. Ook in een schoen."





Lilian Wolthuis geniet volop met haar kinderen.



Badminton als uitlaatklep.

‘Mijn orthopedische schoen is mijn tweede voet’

Ze was vijf jaar toen ze werd getroffen door een hersenbloeding. Lilian Wolthuis' (37) jonge leventje kreeg een bijzondere wending. Haar linkerkant bleek volledig verlamd. Langzaam leerde ze weer zitten, kruipen, lopen en ze stortte zich op aangepast badminton. Mede dankzij een speciaal voor haar ontworpen sportschoen won ze onder andere het Open Nederlands Kampioenschap Badminton.

“Het zag er vrij hopeloos uit”, verhaalt Lilian. “Mijn linkerkant had flinke schade opgelopen. Ik kan mijn linkerarm nog steeds maar beperkt gebruiken en ik heb twee jaar in een rolstoel gezeten. Na

mijn revalidatie werd ik verplicht om zeker tot mijn pubertijd orthopedische schoenen te dragen. Geen pretje”, verzekert Lilian. “Ik heb een hakverhoging, een beugel en daarnaast ook nog eens een spitsvoet. Ik heb weinig kracht in mijn linkerbeen en dat been is ook korter dan mijn rechterbeen. Al met al zitten er flink wat aanpassingen in mijn schoenen en die maken ze er niet echt mooier op.”

Sportschoen

Tijdens haar pubertijd was Lilian haar aangepaste schoenen zo zat dat zij ze aan de kant gooide. “Ik was het beu om anders te zijn.” Op haar twaalfde

vond ze een uitlaatklep in badmintonnen. “Ik was erg fanatiek en speelde op een steeds hoger niveau.” Uiteindelijk speelde ze in het nationale team voor aangepaste sporten. “Ik wist dat ik om op dat niveau te kunnen blijven spelen, goede schoenen nodig had. Schoenen die mij meer steun gaven dan standaard sportschoenen.”

Toekomst

Lilian ging terug naar het Roessingh in Enschede. Daar bracht ze eerder na haar hersenbloeding twee jaar door om te revalideren. Een jaar lang woonde ze er. In het tweede jaar mocht ze in de avonden en de weekeinden naar huis. “Toen ik daar wegging, waren de artsen niet echt optimistisch over mijn toekomst. Nu kwam ik er terug omdat ik op hoog niveau wilde blijven sporten. Ze hebben daar toen een fantastische sportschoen voor me ontwikkeld, waarmee ik super uit de voeten kon.”

Prachtige tijd

Mede door die sportschoen wist Lilian het als badmintonspeelster ver te schoppen. In 1996 won ze in Delft het Open Nederlands

‘In eigen hand’

Eind oktober verschijnt het handboek ‘In eigen hand’ voor mensen die maar één hand kunnen gebruiken. Voor meer informatie en bestellingen kunt u contact opnemen met de Stichting Gehandicaptenraad Hengelo, tel. 074 – 256 77 55.

Kampioenschap. Daarna volgde het Open Belgisch Kampioenschap en ze wist op de Open Europese Kampioenschappen in Duitsland verschillende prijzen weg te slepen. “Een prachtige tijd”, herinnert ze zich.

Niet meedoen

Lilian zegt een haat-liefde verhouding met haar orthopedische schoenen te hebben. “Toen ik uit het revalidatiecentrum kwam, merkte ik pas goed dat ik anders was. Ik liep moeilijk en dan ook nog op van die lelijke orthopedische schoenen. Ik kon als kind met veel spelletjes niet meedoen. Ik heb hard tegen het anders zijn gevochten. Om die reden heb ik mijn orthopedische schoenen op de middelbare school dan ook uitgedaan. Uit protest.”

Pijnlijke voeten

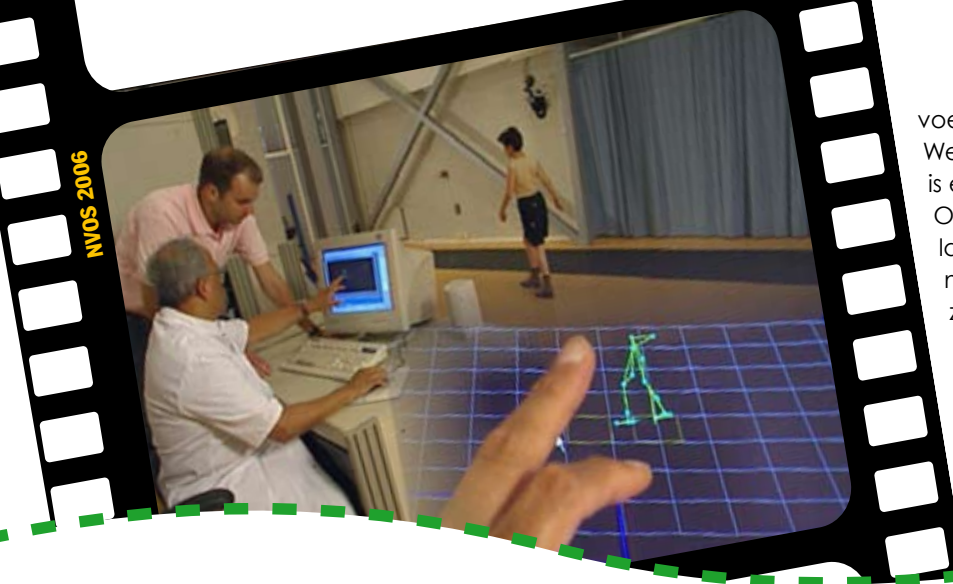
Bijna 20 jaar lang liep Lilian alleen op gewone schoenen. “Wel altijd dichte. Niet verstandig, want als ik er te lang op liep kreeg ik blaren, likdoorns en pijnlijke voeten. Maar ik wilde zo graag net als de rest zijn.” Nog steeds draagt ze haar orthopedische schoenen niet altijd. “Door alle aanpassingen zijn ze vrij zwaar. Ik heb te weinig kracht in mijn linkerbeen om ze de hele dag te dragen. Tot het einde van de middag, langer trek ik het niet. De orthopedische schoen is voor mij een stukje vrijheid. Zoiets als mijn reservevoet, waar ik altijd op terug kan vallen als ik echt last van mijn voeten heb.”

Wilgen

Lilian heeft haar badmintonracket even aan de wilgen gehangen. “Geen tijd”, zegt ze lachend. “Met een man en drie jonge kinderen, schiet er nu bij in.” Ook een boek dat ze schrijft over het verzorgen van baby's en peuters als je maar één hand kan gebruiken, slokt een groot deel van haar tijd op. “Ik kon op internet weinig informatie over dat onderwerp vinden en heb daarom mijn eigen ervaringen in een handboek samengevat. Het is nu bijna af. Misschien dat ik over een tijdje weer aan sporten toekom.”

Sandaaltjes

Lilian is trots op hoever ze ondanks alle negatieve berichten na haar hersenbloeding is gekomen. “Ik heb hard geknokt tegen het anders zijn. Dat doe ik af en toe nog steeds. Tegen beter weten in. Ik kan bijvoorbeeld alleen maar dromen van open schoenen, sandaaltjes en instappers. Maar die zijn voor mij niet weggelegd”, weet ze. “Orthopedisch schoentechici kunnen de meest mooie oplossingen bedenken, maar er is te veel met mijn linkervoet aan de hand om in een mooi, elegant muiltje te passen.”



voetprobleem. Peter Reumkens, lid van de Werkgroep Educatie en Voorlichting van de NVOS, is een van de drijvende krachten achter de film. Over het doel van de film zegt hij: "Duidelijk laten zien wie we zijn en wat we voor mensen met voetproblemen kunnen betekenen. We zijn een innovatieve beroepsgroep, die nauw samenwerkt met andere disciplines, zoals specialisten, huisartsen en therapeuten. Wij verwijzen zondig door naar hen en andersom verwijst de specialist na het stellen van een medische diagnose naar de orthopedisch schoentechnicus. Die sleutelrol, die wij in het hele zorgproces rondom de voet vervullen, wilden we helder in beeld brengen."

Voorlichtingsfilm NVOS helpt u weer op weg

Wat kan de orthopedisch schoentechnicus voor u en uw voeten doen? In een voorlichtingsfilm legt de NVOS u dat in woord en beeld nog eens op aansprekende wijze uit. In ruim negen minuten ziet u welke essentiële rol de orthopedisch schoentechnicus vervult in het oplossen van voetproblemen. Tijdens de 50 Plus Beurs beleeft de film met de titel 'Wij helpen u graag weer op weg' zijn première.

De orthopedisch schoentechnicus is de expert die voetzorg combineert met vakmanschap. Deze rol draagt de NVOS op verschillende manieren uit, onder andere door u dit magazine aan te bieden. Een informatieve en heldere, korte film is een van de jongste middelen die de NVOS inzet om u nog beter voor te lichten over het belang van een goede verzorging van uw voeten.

Passende oplossing

Met de titel 'Wij helpen u graag weer op weg' raakt de NVOS de kern van haar boodschap: zorgen voor een passende oplossing voor ieder



Presentatie

De leden van de NVOS gaan de film gebruiken als PR- en voorlichtingsmateriaal. Peter: "De film is in eerste instantie bedoeld voor consumenten, verwijzers en zorgverzekeraars, maar ook voor schoolverlaters om ze te laten zien wat ons beroep inhoudt. Je kunt wel een mooi verhaal vertellen, maar met beeld zeg je meer. Daarnaast is de film een extra communicatiemiddel voor leden van de NVOS, bijvoorbeeld ter ondersteuning van een presentatie voor een patiëntenvereniging."

Trots

In samenwerking met een productiemaatschappij heeft de NVOS ruim een jaar gesleuteld aan de film. "In eerste instantie wilden we een film maken over het productieproces. We zijn zelf tot de conclusie gekomen dat het niet om het maakproces van een orthopedische schoen gaat. Ons vak draait om mensen en daarom staat het zorgproces centraal. Het resultaat mag er zijn."

U kunt de voorlichtingsfilm bekijken op www.nvos.nl. Stuur een e-mail naar nvos@nvos.nl als u de film wilt ontvangen.



'Geen geklieder meer met gips en water'

U komt bij de orthopedisch schoentechnicus voor een nieuw paar schoenen. Om de precieze maat van uw voeten te weten, maakt de technicus eerst een gipsafdruk. Dit betekent een hoop geklieder met gips en water. Met de nieuwe CAD/CAM-technologie is dat niet meer nodig. "Het systeem scant met een druk op de knop voeten driedimensionaal. Het brengt alle details precies in kaart", vertelt schoentechnicus Hans van den Avert.

Het grootste voordeel van CAD/CAM is dat het werken met gips verleden tijd is. "Daarnaast kunnen we een oude scan aanpassen als er een kleine verandering nodig is. Vroeger moesten we dan helemaal opnieuw beginnen", meldt Hans. "Bovendien ben je als schoentechnicus verplicht de leesten van klanten vijf jaar lang te bewaren. Dat neemt veel opslagruimte in beslag."

Autobranche

De afkorting CAD/CAM staat voor Computer Aided Design & Computer Aided Manufacturing. De technologie komt oorspronkelijk uit de luchtvaart- en auto-industrie. Daar ontwerpen ze veel onderdelen eerst op de computer voordat ze een voorbeeldmodel maken. De orthopedisch schoentechnicus maakt met behulp van de scan een digitale leest. Net als de originele houten leest is dit een maatafdruk van de voet.

Patronen

Met behulp van de digitale leest ontwerpt hij vervolgens de patronen voor de schoenen. "Die vormen als een puzzel het bovenwerk van de schoen. Vergelijkbaar met wanneer je thuis kledingpatronen gebruikt om bijvoorbeeld een nieuwe broek te naaien." Hans van den Avert gebruikt CAD/CAM voornamelijk bij mensen die maatschoenen of prothesekokers nodig hebben. "Alleen steunzolen maken we nog met behulp van de tweedimensionale footscan", vertelt hij.

Technologische ontwikkelingen

In de toekomst voorziet Hans een combinatie van het gebruik van de huidige systemen. "Door gebruik te maken van CAD/CAM, de footscan en camera-analyse kun je de problemen van een klant straks perfect in kaart brengen." Bij de camera-analyse filmen meerdere camera's de voeten, knieën, heupen en rug van de klant terwijl die op een loopband wandelt. "Zo zie je de beweging van de voet en kun je analyseren wat voor effect de voetproblemen op de rest van het lichaam hebben."

Wat is úw reden om te kiezen voor voetverzorging?



Er zijn wel honderd redenen om aandacht te besteden aan uw voeten. De belangrijkste is misschien wel dat u uw gezondheid serieus neemt. Uw voeten, de steun en toeverlaat van uw bewegingsapparaat, horen daarbij.

Wat uw reden ook is, uw voeten zijn in goede handen bij de pedicure. De pedicures die zijn aangesloten bij ProVoet zijn altijd gediplomeerd en goed geïnformeerd over actuele vakontwikkelingen. Zij staan garant voor een professionele behandeling en verzorging van uw voeten. Velen hebben een specialisatie voor het behandelen van voeten van diabetes en/of reumapatiënten.

Wilt u ook (blijven) genieten van gezonde voeten? Kijk voor een pedicure in uw omgeving op www.provoet.nl. Of neem een kijkje in de Gouden Gids. Gewoon doen, u krijgt er geen spijt van.

Gezonde voeten: daar loop je mee weg



U herkent de professionele pedicure aan het ProVoet-logo



Verzorger Robert van Schie doet Artis zijn protheses aan.

Foto: Dolfinarium Robert Portier



Zeehond krijgt vinprothese

Zeehond Artis zwemt weer vrolijk rond met zijn nieuwe 'waterschoenen'. Het bejaarde dier raakte door een vergroeiing vanaf zijn onderrug verlamd. Doordat hij zijn vinnen niet meer kon gebruiken, schuurden die over de grond als hij zichzelf op de kant sleepte. En dat veroorzaakte wonden. Orthopedisch schoentechnicus Frank Schonagen schoot te hulp. "Ik heb voor Artis een prothese gemaakt om zijn vinnen te beschermen. En het werkt goed. Alle wonden zijn genezen."

Bert van Santen, een buurman van Schonagen, sprak hem aan op het schoolplein. "Bert is zeehondentrainer bij het Dolfinarium in Harderwijk. Hij vroeg me of ik Artis kon helpen", vertelt hij. "Zeehonden slapen op het droge. Elke avond haalde Artis tot bloedens toe zijn vinnen open. 's Nachts kwam er ongedierte op af en pikten vogels in de wonden. Hij voelde niets, omdat hij verlamd was. Er moest iets gebeuren."

Gipsmal

"Eerst heb ik van gips een mal gemaakt zodat ik de precieze afmetingen van de staartvinnen wist", zegt Frank. "Artis werkte gelukkig goed mee. We hebben hem in een kooi gezet en het gips op de vinnen gedaan. Dat droogt vrij snel", vertelt Schonagen. "Daarna hebben we plastic passchoenen voor hem gemaakt." Tijdens het passen glipte de 26-jarige zeehond ervandoor met de protheses aan. "Vijf minuten later kwam hij weer boven water en bleek dat ze perfect

pasten. Vervolgens hebben we van erko-flex echte protheses gemaakt. Die maken de verzorgers per vin vast met gespen die je ook op tassen ziet", aldus de orthopedisch schoentechnicus.

Ambachtelijk

Twee maanden later zijn alle wonden van Artis gedicht. "De 'waterschoenen' gebruiken we nu preventief." Het was een speciale klus voor Schonagen. "Ik vond het bijzonder om dit te doen. De vinnen van een zeehond zijn anders dan de voeten van een mens. We maken nog wel eens protheses met behulp van gipsmallen, maar dat gebeurt alleen bij heel ernstige aandoeningen. We doen tegenwoordig veel met computers. Dit was ambachtelijk handwerk."

Abonnement

Hij was verbaasd over de hoeveelheid publiciteit die de prothese van Artis trok. "Ze stonden allemaal voor de deur: de regionale media, het jeugdjournaal en het RTL4-nieuws." Als er weer een dier in nood is, springt hij graag opnieuw in de bres. "Wij hebben sinds onze verhuizing naar Harderwijk een abonnement op het Dolfinarium. Als ik hen kan helpen, doe ik dat graag", zegt Schonagen.

Helaas heeft Artis niet zo lang van zijn protheses kunnen genieten. Hij is op 2 augustus vanwege ouderdom overleden. Dit artikel was toen al geschreven. Vanwege de bijzondere samenwerking willen we u deze informatie niet onthouden.



Thom Stuart: "Voeten zijn voor een danser van levensbelang."



DDDDD

Afgelopen zomer is de nieuwe productie Coriolanus van De Dutch Don't Dance Division in première gegaan. Thom Stuart baseerde deze rauwe, heftige en eigentijdse danstheatervoorstelling op het gelijknamige stuk van William Shakespeare. Deze voorstelling, waarin ook Thom een dansrol heeft, is de komende maanden op verschillende locaties in Nederland te zien.

Voor meer informatie: www.ddddd.nu

Voeten als instrument

Zijn voeten zijn voor Thom Stuart (40) levensbelangrijke instrumenten om zijn passie uit te voeren. Op zijn vierde zette hij zijn eerste danspassen in een buurthuis in zijn geboorteplaats Heerlen en was meteen verkocht. Hij volgde de dansvakopleiding aan het Koninklijk Conservatorium in Den Haag en maakte eerst als danser en later als choreograaf internationaal furore. "Als danser ben je eigenlijk altijd met je voeten bezig."

Hij had niet het figuur en de techniek, zoals hijzelf zegt, om de top te halen als klassiek balletdanser en legde zich toe op moderne dans. "Ik heb wel in verschillende klassieke producties gedanst, maar moest het daarin vooral van mijn expressie en kracht hebben." Na zijn afstuderen in 1985 danste Thom onder andere bij het Internationaal Folkloristisch Danstheater, Introdans, Scapino Ballet en bij Feld Ballets in New York. Geleidelijk aan

legde hij zich meer en meer toe op het maken van choreografieën. Inmiddels heeft hij meer dan 40 grote en kleine werken op zijn naam staan. Sinds 1997 is hij succesvol met dansgezelschap De Dutch Don't Dance Division, dat hij samen met partner Rinus Sprong oprichtte.

Bewuste keuze

"Dans is mijn grote passie", zo omschrijft hij zijn liefde voor het vak. "Als kind vond ik het al heerlijk om te bewegen op muziek. Ik was elf toen ik auditie deed aan het conservatorium in Den Haag. Toen wist ik al dat ik met dans later mijn geld wilde verdienen. Ik woonde daar bij een gastgezin. Vooral het eerste jaar miste ik mijn familie in Heerlen heel erg. Maar ik wilde dansen en heb toen echt heel bewust een keuze gemaakt."

Cowboylaarzen

Zijn voeten zijn altijd belangrijk voor Thom geweest. "En als we dat zelf niet vonden, dan werd ons dat op het conservatorium wel duidelijk gemaakt. Ik had van die heel stoere cowboylaarzen, compleet met spitse punt en schuine hak. Dat mocht niet, slecht voor de voeten."

Soort voeten

Thom verhaalt over zijn obsessie om de perfecte dansvoeten te krijgen. "Het ideaal voor dansers zijn voeten met een hoge wreef. Erg mooi als je je voet strekt. Dat soort voeten heb ik niet. Al heb ik er alles aan gedaan om ze wel te krijgen. Mijn pleegzusje ging zelfs op mijn voeten staan. Ik schoof ze ook onder de piano en boog dan zo ver mogelijk door mijn knieën. Dat heeft allemaal niets uitgehaald."

Blessure

Over het belang van voeten voor een danser zegt Thom: "Die zijn van levensbelang. Daar sta je met je hele gewicht op, je springt ermee. Een blessure aan een voet is een ramp voor een danser. Grote risico's heb ik daarom altijd vermeden. Ik heb bijvoorbeeld nooit geskied." Ondanks het in acht

nemen van zijn voeten, kreeg Thom een aantal jaren geleden te maken met een blessure aan zijn enkel en zijn achillespees. "Dat komt door het vele uitdraaien. Dat doe je vanuit de heup, maar dat kan niet oneindig. De rest compenseer je vanuit de knie en de enkel. Uiteindelijk leidt dat tot slijtage. Dat is dus bij mijn linkerenkel het geval."

Steunzolen

Continu zelf op de planken staan is er voor Thom niet meer bij. Maar soms is de verleiding te groot en geeft hij zichzelf in een van de eigen producties een dansrol. "Dan moet ik weer even flink in training, kilo's eraf en kracht opbouwen. Met behulp van een steunzool onder mijn linkervoet kan ik dan het podium op." Niet alleen in het theater ook in het dagelijks leven maakt Thom gebruik van wat extra steun voor zijn voeten. "Toen ik in Amerika werkte, kreeg ik last van mijn rug. De oplossing was simpel: steunzolen. Zo zie je maar hoe belangrijk je voeten zijn."

Vertroetel uw voeten

Zonder voeten zijn we nergens. Gemiddeld legt een mens tijdens zijn leven ongeveer 185.000 kilometer af. Dat is vier keer de omtrek van de aarde. Alle reden om uw voeten eens in het zonnetje te zetten. Doe mee met de nieuwste verzorgingstrend en laat uw vitale onderdanen eens heerlijk vertroetelen.

U kunt naar de pedicure of de voetreflextherapeute gaan. Of u brengt een bezoek aan de sauna en geeft uw voeten de hoofdrol. Verspreid over heel het land zijn sauna's en beautyfarms te vinden. Daar kunt u onder andere een pedicure-behandeling ondergaan. De schoonheidsspecialiste verzorgt en masseert uw voeten. Ze knipt de teennagels en verwijdert eelt.

Paraffine pakking

Daarna kunt u de voeten nog meer verwennen met een paraffine pakking. De pedicure smeert uw voeten in met crème en doopt ze in een soort kaarsvet. Door de pakking trekt de crème extra goed in. Het resultaat: perzikzachte voeten. Tenslotte kunt u een Frigi Thalgo-behandeling nemen waarbij ze uw onderbenen en voeten insmeert en omzwachtelt met koude doeken. De koelte stimuleert de bloedcirculatie en maakt vermoeide voeten weer fris en wakker.

Voetenbad

Om uw voeten te verwennen hoeft u niet speciaal naar de pedicure. U kunt ook thuis aan de slag met crèmes, voetenbadjes, speciale sloffen en oliën. Begin met een voetenbadje. U kunt badolie of speciale bruisabletten gebruiken. Als u over de luxe van een echt voetmassagebadje beschikt, gebruikt u dat. Zo niet, dan kan een teiltje of het grote bad uitkomst bieden. Met bijvoorbeeld een tijdschrift erbij laat u de voeten tien minuten weken.

Crème

Na het voetenbad verwijdert u het overtollige eelt voorzichtig. Uw nagels zijn zacht geworden en makkelijk te knippen. Knip ze recht af om ingroeiën te voorkomen. Als u diabetische voeten heeft, moet u de nagels juist rond afknippen. Vervolgens kunt u een speciale voetencreme gebruiken. Bij ieder seizoen hoort een andere crème, maar datzelfde geldt voor iedere huid. Laat u adviseren door pedicure of drogist wat u het beste kunt gebruiken. Breng de crème aan op de gehele voet, behalve tussen de tenen. Houd uw tenen altijd goed droog om voetschimmel te voorkomen.

Pantoffels

Trek nu uw sokken en pantoffels aan en geef de voeten rust. Voor koukleumen zijn er speciale pantoffels met hittepijjes. Deze warmt u even op in de magnetron. Een makkelijke manier om verwende voeten warm te houden of ijsklompjes weer warm te krijgen. Heeft u zweetvoeten, zorg dan voor katoenen sokken en pantoffels met ventilatie.

In de watten

Wat u ook kiest, het is belangrijk om uw voeten in de watten te leggen. Niet alle behandelingen zijn met iedere voet mogelijk, maar geniet van wat wel kan. Uw voeten verdienen het.





Instructrice Rian van Ginneken: "Alle spieren in je voet komen in actie."



Marin van de Corput

Over de paden zweven

Martin van de Corput is een enthousiaste Nordic Walker. "Twee jaar geleden kwam ik tijdens een vakantie in Duitsland in contact met de sport. Ik mocht van iemand die we tegenkwamen de stokken uitproberen. En dat voelde goed."

Jarenlang deed Martin aan atletiek. Maar zijn voeten raakten aangetast door diabetes en hij kon niet lang meer hardlopen. "Tijdens Nordic Walking heb ik totaal geen last van mijn voeten. De stokken vangen mijn lichaamsgewicht mee op en ik heb wandelschoenen met steunzolen. De sport is de ideale manier om mijn bierbuikje in toom te houden."

Regenjack

Samen met zijn vriendin gaat hij er graag op uit. "De Nordic Walking-stokken liggen altijd in de achterbak van de auto. In het weekend gaan we naar de kust of het bos en maken we lange tochten." Dat het weer niet altijd meezit, deert hem niets. Hij is graag buiten. "Als het bar en boos is doe ik mijn regenjack aan, zet mijn petje op en warm ik me aan het einde van de tocht weer op met een kopje koffie in een café."

Hobby

Ondertussen heeft Martin van zijn hobby zijn werk gemaakt. In de regio Breda geeft hij lessen in Nordic Walking. "Iedere dag loop ik zo'n 25 kilometer. Als je de techniek goed beheerst, kun je zoveel plezier hebben met de sport. Dan zweef je over de paden. Ook als je, net zoals ik, probleemvoeten hebt."

'Bijna iedereen kan Nordic Walken'

U heeft vast wel eens iemand voorbij zien komen in vol Nordic Walking-ornaat. Stokken in de hand, een ferme tred en sportief gekleed. Het is de nieuwste trend in Nederland en volgens instructrice Rian van Ginneken dé sport die bij uitstek geschikt is voor jong en oud. "Iedereen met armen en benen kan Nordic Walking beoefenen."

"De sport is zo populair, omdat bijna alle mensen het kunnen doen. Verschillende niveaus zorgen ervoor dat Nordic Walking voor iedereen een uitdaging blijft. Ik begeleid groepen Nordic Walkers die aan hun gezondheid werken, zoals hart- en reumapatiënten. Maar ik geef ook lessen op fitness- en sportniveau. Daarnaast kan Nordic Walking een prima manier zijn om af te vallen. Met de groep die kilo's kwijt wil, trek ik de heuvels in en zoek ik verschillende ondergronden op. Dat is flink afzien."

Finland

Ongeveer vijftig jaar geleden ontstond Nordic Walking in Finland. Rian: "De Finnen zochten een zomers alternatief voor langlaufen en daarom kozen ze voor wandelen met stokken. In Finland beoefent 35 procent van de bevolking Nordic Walking. Je kunt het vergelijken met de rol die skeeleren bij ons heeft ten opzichte van schaatsen. Via de wereld van de fysiotherapie is de sport bij de instructeurs terecht gekomen."

Bovenlichaam

De instructrice vertelt dat de sport zo gezond is vanwege het gebruik van de spieren in het bovenlichaam. "Daardoor ligt de hartslag gemiddeld 10 tot 20 slagen hoger dan bij sportief wandelen. Met de juiste techniek gebruik je 90

procent van de spieren. Gewrichten belast je minder dan bij gewoon wandelen, omdat het gewicht over stokken en benen is verdeeld."

Voetspieren

Nordic Walking doe je met je hele lichaam, maar vooral met je voeten. Ron Schiedon is orthopedisch schoentechnicus en vervent beoefenaar van de sport. "Bij Nordic Walking is er een snellere afwikkeling van de voet dan wanneer je gewoon wandelt. Daardoor rekken de banden en spieren meer op." Rian vult hem aan: "Je gebruikt je voet intensiever. Je paslengte is groter en je zet af met de voorvoet. Alle spieren in je voet komen in actie."

Goede schoenen

Door dit intensieve lopen zijn goede schoenen onontbeerlijk. Ron: "Wij maken orthopedische Nordic Walking-sportschoenen en verkopen Nordic Walking confectieschoenen. Die hebben een goede sluiting, een stevige grip en een soepele voorkant. Dat is belangrijk, omdat de voet soepel af moet rollen. Dit alles zorgt ervoor dat je de kans op blessures verkleint en dat je schoenen lekker zitten."

Stokken

Naast goed schoeisel zijn de poles, oftewel de stokken, belangrijk. "Ik raad aan om goed materiaal te kopen en je te laten adviseren. Er bestaan verschillende soorten stokken. Iemand met bijvoorbeeld reuma aan de handen loopt lekkerder met een pole met meer demping", legt Ron uit. Rian merkt dat mensen die tijdens haar lessen met goed materiaal lopen, daarna niet meer anders willen. "Je ziet hoe belangrijk het is om met kwalitatief goed materiaal te lopen. Het is een éénmalige investering waar je veel plezier van hebt."

Voor de show

Naast de investering in goede schoenen en stokken vindt zij het ook belangrijk om te investeren in een paar lessen Nordic Walking. "In ongeveer zes lessen leer je de techniek. Waar je de stok neerzet, welk tempo je moet aanhouden, hoe je de schouders ontspant tijdens het lopen. Je leert het effect van Nordic Walking optimaal benutten." Ron sluit zich daarbij aan. "Ik zie wel eens mensen lopen met die poles. Dan denk ik: ze zijn er niet voor de show. Je moet ze actief gebruiken, anders is er weinig verschil met gewoon wandelen."



Voetreflexmassage brengt lichaam in balans

Lichamelijke klachten? Dan is de kans groot dat u baat heeft bij voetreflexmassage. Deze oude, Chinese therapie gaat ervan uit dat alle onderdelen van het lichaam een eigen plaats in de voet hebben. Daarnaast is een voetreflexmassage ook nog eens heerlijk ontspannend.

Voeten zijn meer dan de dragers van het lichaam. Ze weerspiegelen de conditie van het lichaam. In het verre oosten is voetreflexmassage al eeuwen een geaccepteerde geneeskundige therapie. De heilzame werking van het masseren van de voeten sijpelt sinds een kleine honderd jaar ook in het westen door. Steeds meer praktijken voor fysiotherapie bieden naast de reguliere therapieën ook voetreflexmassage aan.

Mooie afspiegeling

Marianne van de Laar is van huis uit fysiotherapeut. Sinds twaalf jaar geeft ze ook voetreflexmassage in Praktijk Koningsweg in 's-Hertogenbosch. Zij legt de essentie van de voetreflexmassage uit: "Voeten zijn zo'n ontzettend mooie afspiegeling van het lijf. Je vindt er alles in terug. Je organen, gewrichten,

de hormoonhuishouding. Elk onderdeel van het lichaam heeft een plek in de voet. Dat noemen we reflexzones. Door deze zones te masseren is het mogelijk bepaalde blokkades in het lichaam, die zich bijvoorbeeld uiten in pijn, op te heffen."

Afvalstoffen

De plek in de voet die correspondeert met het deel van het lichaam dat niet goed werkt, is pijnlijk. Die pijn ontstaat in eerste instantie doordat de doorstroming van energie blokkeert. Daardoor stromen bloed en lymfevocht minder goed. Gevolg is dat de afvoer van afvalstoffen en de aanvoer van voedingsstoffen minder goed verloopt. Een voetreflexmassage vergruist en verdeelt de afvalstoffen en voert deze af. "Eigenlijk breng je het lichaam met voetreflexmassage weer in balans", stelt Marianne.

Medische circuit

Voetreflexmassage heeft vooral effect bij aandoeningen als hoofdpijn, nek- en schouderklachten, klachten aan het spijsverteringskanaal en RSI. Marianne benadrukt dat voetreflexmassage niet geneest, maar bijdraagt aan het genezingsproces. "Patiënten die bij ons komen, hebben al langere tijd medische klachten. Wij raden ze aan ook in het reguliere medische circuit te blijven en een therapeut te bezoeken met een medische achtergrond."



Ria Bakker: "Ik was dolgelukkig toen ik ontdekte dat er ook modieuze orthopedische schoenen zijn."

Blijven lopen

Ze onderging vier operaties aan zowel haar voeten als haar handen, schouders en knieën. "Toch gingen mijn voeten steeds schever staan. Eerst vervuilde ik met pijn in het hart de schoenen met hakken voor schoenen met een platte hak en later voor gemaksschoenen. Tot ik niet meer om de orthopedische maatschoen heen kon."

Verdrietig

Ria vond haar eerste paar een ware verschrikking. "Ik weet dat ik blij moest zijn dat ik in elk geval nog kon lopen, maar ze waren zo zwaar en lelijk. Ik was daar echt verdrietig om. Toen mijn zoon trouwde had ik een mooi pakje aan, maar als ik naar beneden keek, zag ik die lompe laarzen."

Dolgelukkig

Voor schoenenfanaat Ria was het de gewoonste zaak van de wereld om bijpassende schoenen te hebben bij vrijwel elk pakje en elke rok. "Ik was dolgelukkig toen ik ontdekte dat er ook modieuze orthopedische schoenen zijn. Ik draag nu nog steeds laarsjes, maar die zijn een stuk eleganter. Ik heb zelfs een hakje."

Oppassen

Even leek het erop dat ze voorgoed in een rolstoel zou belanden. Ria: "Mijn tenen stonden bijna dwars. Begin dit jaar zijn zeven tenen rechtgezet." Dankzij deze laatste operatie en haar orthopedische schoenen loopt Ria nog. "Dat is het belangrijkste. Ik ga uit van wat ik nog wel kan, bijvoorbeeld op mijn kleinkinderen passen."

'Ik heb zelfs weer een hakje'

Ria Bakker (70) noemt zichzelf een echte 'schoenfanaat'. Maar door ernstige vergroeiingen van haar voeten zijn schoenen in reguliere schoenenwinkels taboe voor haar. Jarenlang liep ze op 'erg lelijke' maatschoenen. Later ontdekte ze dat een orthopedische schoen ook elegant en modieus kan zijn. 'Ik draag nu weer elegante laarsjes.'

Bij Ria werd in 1984 Reumatoïde Artritis (RA) geconstateerd. Deze aandoening tast de gewrichten aan, waardoor deze ernstig vergroeien. "De pijn begon vooral in mijn voeten. Aan de ene kant was de schok na de diagnose groot, aan de andere kant wist ik nu dat er echt iets aan de hand was. Dat ik het me niet inbeelde."





Laars en dierenprint zetten toon

Wie er in het najaar en de komende winter op en top bij wil lopen, kan zich helemaal te buiten gaan aan laarzen met dierenprints. Op de trendsettende catwalks in Parijs, Milaan en New York vingen we al een glimp op van wat het straatbeeld gaat sieren. De vaak niet echt draagbare creaties zien we in een heel wat ingetogenere versie terug in de winkels. Goed nieuws voor vrouwen die bang zijn onderuit te gaan op stilettohakken: de sleehak blijft actueel, ook als laars.

Het is elk seizoen weer even afwachten naar welk jaar ontwerpers terugrijpen. Moet ik mijn doos met schoenen met spitse neus uit de jaren '80 uit de kast halen of gaan we dit seizoen voor de plateauzolen uit de jaren '70? En elke keer is het antwoord weinig verrassend: alles kan en alles mag.

Samenvoegen

Het is vooral een kwestie van verschillende stijlen samenvoegen. Vernieuwing zit 'm bij veel ontwerpers in het combineren van contrasten. Ook in de schoenen. Een meer klassieke vormgeving uitgevoerd in sportieve, soepele materialen en een sneaker in meer degelijke leersoorten. Materialen die vroeger als water en vuur werden beschouwd, zijn nu samengevoegd tot een harmonieus geheel.

Bandjes

In het najaar van 2005 zagen we het al: versierde bovenwerken. Ook dit najaar en deze winter blijft dit een actueel thema. Niet uit praktische overwegingen, maar omdat het oog ook wat wil. Bandjes en stiksels. Ontwerpers spelen er volop mee. Om de contrasten nog wat groter te maken,

zien we bijvoorbeeld grote steken op elegante schoentjes.

Ronde neus

De wetten van de mode zien we duidelijk terug in de vormgeving van de laars, die onveranderd hoog staat genoteerd. Kon het lange tijd allemaal niet spits genoeg zijn, nu is de ronde neus weer aan de beurt. Omdat de mogelijkheden om te variëren met de neus beperkt zijn, is de opeenvolging van spits naar rond een logische. Dat de ronde neus nu al weer terug is, heeft alles te maken met de kleding. Broeken zijn weer slanker aan de pijp, vaak ook korter. Daar past een ronde neus prima bij.

Sneaker

Ook qua stijl volgt de schoen de kleding. We zien meer en meer nette outfits. Daarmee verliest de sneaker wat terrein. Maar wie juist van contrasten houdt, mag die sportieve gymp best onder een nette rok of broek dragen.

Stretchlaars

Wat absoluut niet mag ontbreken in de schoenenkast is een paar laarzen, liefst meerdere. Zwart, bruin of liever geel of groen: het kan allemaal. Dat geldt ook voor de hoogte van de laars, het model en het soort hak. Rijglaars of stretchlaars, hoge hak of sleehak: uitgevoerd in leer met dierenprint loopt u er dit seizoen helemaal bij de tijd bij.

Moderne trends

'Leuk en aardig', zult u misschien denken, 'Maar mijn voeten kunnen niet in dit soort modieuze schoenen.' U zult versteld staan van wat de orthopedisch schoentechnicus voor u kan doen. Hij kan een confectieschoen zo aanpassen, dat ook een hippe, eigentijdse schoen wel degelijk past. Ook als u voetproblemen heeft. Wanneer u bent aangewezen op een maatschoen kan de orthopedisch schoentechnicus ook heel wat voor u betekenen. Met behulp van moderne technieken weet hij trends te vertalen naar een passende schoen voor elke voet.

Puzzel

10x kans op een Scholl voetverzorgingspakket ter waarde van € 50,-

Scholl is de expert als het gaat om voetverzorging. Speciaal voor het Voetenmagazine stelt Scholl een compleet pakket aan voetverzorgingsproducten beschikbaar. Daarmee kunt u zelf uw voeten lekker verwennen.

Scholl voetverzorgingspakket

Het pakket bevat de volgende producten:
 Scholl hydraterende mousse
 Scholl voedende crème
 Scholl hielkloven
 Scholl blarenpleisters medium
 Scholl blarenpleisters small
 Scholl dubbele vijl
 Scholl dubbele rasp
 Scholl deo control voetgel



ZWEEDSE PUZZEL

© De Denker, Vaassen

grote woes-tijn	1	gezond		schor-rie-morrie	9	afbeel-ding	
	22			halsbe-dekking	2	16	8
bril-slang	10	Leger des Heils				verge-zicht	
	12			familie-lid			
hard-nekkig		voor-zetsel		knaag-dier			24
		18		6		20	zuil
druk praten	pl. in Zeeland			citrus-vrucht	drink-gerie	14	4
	19			tel-woord	ruimte-lijke or-dening		13
spijs-kaart	11	gebeur-tenis	21		15	7	5
	17				met onder-schrift		
adel-lijke		insnij-ding			3	23	

Breng de letters uit de overeenkomstig genummerde hokjes over naar de hokjes hieronder. Indien de puzzel correct is opgelost, ontstaat de oplossing.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Zo doet u mee:

Los de puzzel op en neem de letters uit de genummerde hokjes over in de oplossingsbalk. Stuur uw oplossing op een gefrankeerde briefkaart (voor 30 november 2006) naar: Prijspuzzel Voetenmagazine, Postbus 1260, 5200 BH 's-Hertogenbosch. Of stuur uw inzending per e-mail naar voetenpuzzel@camden.nl. De prijswinnaars ontvangen in december 2006 bericht.

[Advertentie]

Finn Comfort
Made in Germany

Finn Comfort, Dat voelt goed!

Gezond staan, comfortabel lopen op passende schoenen met 'n veerkrachtige loopzool.

Schokabsorberend effect op de ruggenwervels, soepel en zacht gepolsterd overleder en handvervaardigde modellen met een lange levensduur.

Natuurvorm leest, ontwikkeld door een orthopedische schoenmaker in verschillende breedtematen, verkrijgbaar met een uitneembaar voetbed, zodat ook uw eigen steunzool aan de schoenen kan worden aangepast.

Er is een speciale collectie voor overgevoelige voeten: 'Profylaxe'. Zie hiervoor de seizoenscatalogus of kijk op internet: www.finncomfort.nl

Voor dames en heren is er keuze uit 250 modellen en kleuren in maten van 34 tot en met 50.

Meer dan 250 vakmensen in de Benelux adviseren u over de juiste lengte- en breedtematen. Dat voelt goed!

Onze gratis catalogus vraagt u aan bij: Finn Comfort Benelux, Postbus 185, 7580 AD Losser, 053 - 536 06 75 of kijk op www.finncomfort.nl

[Advertentie]

een hele Bull KEUS!!



www.bimakon.nl info@bimakon.nl tel: 0416-38 11 98





LAAT EENS NAAR UW VOETEN KIJKEN! BIJ DE ORTHOPEDISCH SCHOENTECHNICUS

Lekker lopen merk je niet. Pas als er voetproblemen zijn, beseft u wat een rijkdom het is probleemloos te kunnen lopen. De orthopedisch schoentechnicus kan u bij voetproblemen weer een heel eind op weg helpen. Natuurlijk in nauw overleg met uw arts, fysiotherapeut of orthopedisch specialist. Afhankelijk van uw voetproblemen kan de orthopedisch schoentechnicus u diverse oplossingen bieden, van steunzolen en kleine aanpassingen aan uw schoenen tot volledig op maat gemaakte schoenen. Maar ... voorkomen is altijd beter dan genezen. Laat uw voeten daarom af en toe eens controleren. Tegen inlevering van de onderstaande bon krijgt u een geheel gratis voetonderzoek bij de orthopedisch schoentechnicus bij u in de buurt.



GRATIS VOETENTEST!!!

UW VOETEN BON

Met Uw Voeten Bon krijgt u geheel gratis een voetonderzoek bij de orthopedisch schoentechnicus. Het enige dat u hoeft te doen, is een afspraak maken. En Uw Voeten Bon meenemen natuurlijk. Kijk op www.nvos.nl voor de aan deze actie deelnemende orthopedisch schoentechnicus bij u in de buurt.

Naam _____

Adres _____

Postcode en woonplaats _____

E-mail _____

Ik wens geen verdere informatie van u of de NVOS te ontvangen



NVOS
T 010 40 90 536

Kijk op www.nvos.nl voor de aan deze actie deelnemende orthopedisch schoentechnicus bij u in de buurt. Heeft u geen internet dan kunt u ook bellen met de NVOS: 010 40 90 536.

U ontvangt dit Voetenmagazine van:

